

МАМА

Issue № 15

NEWSPAPER FOR PARENTS

October, 2014



INTEGRATIVE
FOOT & ANKLE
CENTERS OF WASHINGTON



1823 37th Street Suite A Everett



В этом
номере:

**75 ЯРКИХ
ВОСПОМИНАНИЙ,
которые обязательно
нужно подарить
ребенку
КАК ПРЕОДОЛЕТЬ
ВРЕДНЫЕ
ПРИВЫЧКИ ?**

**ABC
123**

САДИК

**«123 ABC Children's Center»
Приглашает ребят!**

В программе: Русский язык, музыка,
лего-конструктор, рисование, лепка,
Ритмика, сенсорика, прогулки и
игры на свежем воздухе

Начальный счет и совместное чтение и
аттешет

(425) 761-4126

ВНИМАНИЕ!

Открылась новая клиника в
городе Эверетт.
Талантливый опытный врач
Докор Бураковский поможет
вам при:

- Травмы, переломы, вывихи и
растяжение связок
- Боли в суставах ног
- Нарушение чувствительности и
онемение в ногах
- Вросшие и утолщенные ногти, мозоли
на ступнях
- Пяточные шпоры
- Грибковые заболевания кожи и ногтей
- Диабетические язвы

425.822.7426

Пирог
«Осьминог»
из дрожжевого
теста –
божественный
десерт на
Хэллоуин.



Рецензия



**ChildCare
Aware**
OF WASHINGTON
FAMILY CENTERS

A program of Child Care Resources
Looking for child care?
We can help you
explore your options.

**1-800-446-1114
www.childcare.org**



A Not-For-Profit Agency

ПОКУПКА- ПРОДАЖА НЕДВИЖИМОСТИ



ANNA
MARTCA


RealEstate

Bellevue

Kirkland

Sammamish

Issaquah

Seattle

Phone: (425)443-2216

Email: annamartca@hotmail.com

75 ЯРКИХ ВОСПОМИНАНИЙ, которые обязательно нужно подарить ребенку:

1. Пускать солнечные зайчики.
2. Наблюдать как прорастают семена.
3. Вместе скатиться с высокой ледяной горы.
4. Принести с мороза и поставить в воду ветку.
5. Вырезать челюсти из апельсиновых корок.
6. Смотреть на звезды.
7. Заштриховывать монетки и листья, спрятанные под бумагой.
8. Трясти карандаш, чтобы казалось, что он стал гибким.
9. Дирижировать льдинки под струей воды.
10. Приготовить жженный сахар в ложке.
11. Вырезать гирлянды бумажных человечков.
12. Показывать театр теней.
13. Пускать блинчики на воде.
14. Рисовать мультфильм на полях тетради.
15. Устроить жилище в коробке от холодильника.
16. Плести венки.
17. Делать извержение вулкана из лимонной кислоты и соды.
18. Показать фокус с наэлектризованными бумажными фигурками.
19. Писать под копирку.
20. Сделать брызгалки из бутылок и устроить сражение.
21. Слушать пение птиц.
22. Пускать щепки по течению, рыть каналы и делать запруды.
23. Построить шалаш.
24. Трясти ветку дерева, когда ребенок,

- стоит под ней и устраивать листопад (снегопад, дождик).
25. Наблюдать восход и закат.
26. Любоваться лунной дорожкой.
27. Смотреть на облака и придумывать, на что они похожи.
28. Сделать флюгер и ловушку для ветра.
29. Светить в темноте фонариком.
30. Делать осьминогов из одуванчиков и куколок из шиповника.
31. Сходить на рыбалку.
32. Оставлять отпечатки тела на снегу.
33. Кормить птиц.
34. Делать секретки.
35. Строить дом из мебели.
36. Сидеть у костра. Жарить хлеб на прутике.
37. Запускать воздушного змея.
38. Крутить ребенка за руки.
39. Построить замок из песка.
40. Закапываться в песок. Вырыть глубокий колодец, чтобы достать до воды.
40. Сидеть в темноте, при свечах.
41. Делать чертики из намыленных волос.
42. Дуть в пустую бутылку.
43. Повторять одно слово много раз, чтобы оно превратилось в другое.
44. Издавать победный крик командчей.
45. Удивляться своей гигантской тени и играть с тенями в догонялки.
46. Прыгнуть в центр лужи.
47. Делать записи молоком.
48. Устроить бурю в стакане воды.
49. Закопать сокровище в тарелке с

- кашей.
50. Объясняться знаками.
51. Сделать носки из крылаток клепа, ордена из репейника, сережки из черешен.
52. Дуть на пушинку.
53. Оставить травинку в муравейнике и потом попробовать муравьиную кислоту.
54. Есть заячью капусту, сосать смолу, слизывать березовый сок и кленовый сироп, жевать травинки.
55. Выдавливать формочками печенье.
56. Нанизывать ягоды на травинку.
57. Играть в циклопов.
58. Петь хором.
59. Починить любимую игрушку.
60. Пускать мыльные пузыри.
61. Наряжать елку.
62. Свистеть через стручок акации.
63. Смастерить кукольный домик.
64. Залезть на дерево.
65. Играть в привидений.
66. Придумывать маскарадные костюмы и наряжаться.
67. Говорить о мечтах.
68. Стучать в самодельный барабан.
69. Выпустить в небо воздушный шар.
70. Организовать детский праздник.
71. Смотреть на мир через цветные стеклышки.
72. Рисовать на запотевшем стекле.
73. Прыгать в кучи осенней листвы.
74. Начать обед с десерта.
75. Надеть на ребенка свою одежду.

Однажды был задан вопрос читателям: «Кем является для вас кошка?»

- *лекарство от стресса
- *родственной душой
- *спецом по отлову грызунов
- *ребенком
- *ценным-бесценным
- *другом и врачом

- *хранителем моего спокойствия
- *находкой
- *собеседником
- *источником шерсти на ковре
- *хозяйкой дома
- *младшей сестренкой



Metropolitan Gymnastics

425-282-5010

6922 S. 190th Kent

Recreational and Competitive Gymnastics with professional instruction in the Northwest for boys and girls ages 16 months-Adults

Bring in this coupon and receive
FREE membership & annual for first time students only.*\$60.00 value*





Как преодолеть вредные привычки

Многие из наших привычек могут серьезно угрожать нашему здоровью – утверждает онколог Дэвид Агус (вот видите – опять Дэвид – как и у основателей нашей компании – наверно это имя ассоциируется с успехом в любой деятельности, я об этом уже писала в одном из своих ранних постов).

Итак, давайте по порядку:

1. СТРАХ ПЕРЕД ПРИВИВКОЙ ОТ ГРИППА.

Каждый раз, когда вы переносите воспаление, сопровождающее грипп, организм выделяет особые вещества, которые повреждают кровеносные сосуды и повышают риск обусловленных воспалением заболеваний в более зрелом возрасте.

Кстати, не забудьте сделать эту самую прививку – ведь впереди зима и возможная эпидемия, так что встречайте зиму во всеоружии!

2. НЕПРЕДСКАЗУЕМЫЙ ГРАФИК.

Источником стресса для организма является несоблюдение режима дня. Даже обед, съеденный на час позже обычного, может резко повысить уровень гормона стресса кортизола и нарушить существующее в организме равновесие.

Исходя из этого и во избежание стрессов постарайтесь организовать ваш день наиболее рационально и помогите вашему организму избежать этих самых стрессов!

3. ВЫБОР ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ.

За время пути от грядки до магазинных прилавков заморские овощи и фрукты теряют большую часть полезных веществ. Летом и осенью покупайте сезонную продукцию местного производства. Зимой лучше отдать предпочтение замороженным плодам, замороженным на пике зрелости, чем свежим импортного производства.

4. ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ.

Если вы до седьмого пота упражняетесь в спортзале, а потом весь день сидите на месте, это может отрицательно сказаться на уровне холестерина и сахара крови, а также на давлении на протяжении всего дня.

Кстати, когда мы заканчивали школу, в наших дневниках одноклассники и учителя оставляли нам пожелания на будущее. Так вот, моя учительница физкультуры мне написала пожелание следующего содержания: "НЕ БУДЬ ДУРОЙ – ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ!"

5. КАБЛУКИ.

Туфли на шпильках не просто неудобны. Боль, которую они вызывают, является признаком воспалительного процесса. Ношение удобной обуви может защитить организм от вреда, который ему наносит продолжительный воспалительный процесс.

Кстати, мне кажется, что в нашей стране самое большое количество фанатов высоких каблуков. Стройные ножки на высоких каблуках и летящая походка смотрятся потрясающе, но порой замечаешь, каких невероятных усилий это требует от их обладательниц! Так что берегите ваши ножки!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Пирог «ОСЬМИНОГ»

Никаких переживаний относительно готовности, сочности и структуры не будет. Гарантированно получится идеальный пирог с яркой начинкой!



Тесто дрожжевое 500 гр.

Ягода (клубника, ежевика, вишня или голубика) 500 гр.

Сахар по вкусу

Мука 1 горсть

Шаги приготовления рецепта:

Тесто тщательно вымесить с добавлением муки и разделить на две части. Одна часть, 2/3 объема, понадобится для основания, вторая – для украшения.

Из большей части теста делаем толстый корж, укладываем его в форму. Обязательно поднимите тесто на бортики формы, иначе выльется ароматный сок и пирог пригорит.

Ягоды промыть, можно нарезать, если крупные. Уложить плотным слоем на тесто и посыпать сахаром.

Из оставшегося теста создаём осьминога. Можно подключить детей к этому творческому процессу.

Выложить «осьминога» на пирог, посыпать сахаром и отправить его в духовку на 40 минут. Температура 200 градусов. Подавать с холодным чаем, лимонадом или компотом. Приятного аппетита!

Buzz On in.

Now Enrolling Ages 3-5 for
the 2014/2015 School Year

Great Student-To-Teacher Ratio

Small Community Environment

Literacy/Mathematics/Science,
Cultural Diversity, Music/Rhythm,
and Gross Motor Specialists

Monthly Field Trips, Programs
and/or Special Visitors

Fun Summer Classes

Visit www.thebusybeepreschool.com

and schedule an appointment today.

for some exceptional fun!



RUSSIAN - AMERICAN CHILD CARE

in Kirkland



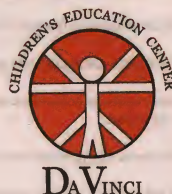
CONVENIENT LOCATION,
BIG EQUIPPED BACKYARD,
FOR YOUR KIDS 0-12:
Individual access, Education, Math/Science
Creative activities, Gymnastic, Music,
Drawing, Modeling and more
www.mybusybeekids.com

Phone: 206-552-3964, 206-445-4272 Fax: 425-636-8289

Address: 11001 111th Ave NE Kirkland WA 98033

ДЕТСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДА ВИНЧИ

- Комплексные занятия для малышей
"МАЛЕНЬКИЙ ЛЕОНАРДО"
- Русский язык
- Литература
- Разговорная речь
- Математика, логика
- Шахматы
- Рисование, лепка
- Хоровая студия
- Танцы (хореография, степ, модерн)
- Театральный лагерь во
время всех школьных



www.centerdavinci.com
(425) 896-8754

Все вопросы и за-
пись по телефону

407-729-03-77

Ольга

Everett

Подчеркни свою красоту

Я профессионал с многолетним опытом из Санкт-Петербурга.

Предлагаю **наращивание ресничек**.

Стоимость полного наращивания — \$75.

Коррекция после 3 недель — \$35.



Также предлагаю **наращивание волос** капсульным мето-
дом. Стоимость — \$299 — все включено (волосы, работа,
кератиновые капсулы, укладка волос).
Время носки 3-5 месяцев.

- Всем клиентам подарки.
- Последующее снятие волос для
• Волосы выпадают на дом моих клиентов БЕСПЛАТНО

All Rights Reserved by Atourus LLC Team©. The reproduction of whole or part without written permission is prohibited. The publisher of this newspaper doesn't assume the re-
sponsibility for statements made by advertisers and writers. Внимание! Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Перепечатка с газеты
"Мама" только с разрешения редакции газеты. Редакция имеет право публиковать любые присланные на свой адрес провозвещения, обращения читателей, письма,
иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование материала на
территории США.

Готов ли мой ребенок к садике?

Если вы хотите проверить, готов ли ваш ребенок к садике, попробуйте ответить на вопросы, приведенные ниже. Чем больше у вас получится ответов «да», тем выше вероятность, что ваш ребенок легко адаптируется в садике.

- ✓ Мой ребенок проявляет неподдельный интерес к другим детям.
- ✓ Мой ребенок может затеять или включиться в игру с почти любым ребенком, но предпочитает сверстников или детей чуть старше себя.
- ✓ Если на прогулке ребенок не встретил своих друзей, он явно скучает. Даже если я пытаюсь с ним играть.
- ✓ Во время прогулки мой ребенок «зависает» у забора детского сада и может долго наблюдать за играми детей по ту сторону ограды.
- ✓ Мой ребенок относительно легко остается со знакомыми ему людьми на продолжительное время, хотя и регулярно скучает по родителям.
- ✓ Мой ребенок с удовольствием остается на игровых площадках под присмотром аниматоров и не сразу соглашается оттуда уходить.
- ✓ Мой ребенок легко идет на контакт с дружелюбно настроенными взрослыми.
- ✓ Мой ребенок достаточно устойчив к шуму и суете. Он может уставать, но это не выливается в истерики и капризы.
- ✓ Мой ребенок достаточно всеяден и хорошо переносит практически любую еду. У него есть нелюбимая еда, но в целом накормить его – не проблема.
- ✓ В случае затруднений мой ребенок не будет тихонько плакать в дальнем уголке, а спокойно обратится за помощью ко взрослому.
- ✓ Мой ребенок умеет адекватно выражать негатив и свое несогласие. Он не пытается сразу драться или кусаться, а хотя бы иногда пытается договариваться или обращаться за помощью ко взрослому.
- ✓ Мой ребенок спокойно принимает запреты и ограничения, когда их число умеренно и они логичны и обоснованы.
- ✓ Мой ребенок легко засыпает самостоятельно. Он может не любить дневной сон, но обычно проблем с самостоятельным засыпанием нет.
- ✓ Если я чем-то занята, мой ребенок легко найдет себе занятие самостоятельно, и не будет требовать моего внимания каждую минуту.
- ✓ Мой ребенок хорошо и относительно внятно говорит – посторонние взрослые чаще всего понимают, что именно он хочет сказать.
- ✓ Мой ребенок приучен к туалету. У него могут случаться аварии, но они редки и у них всегда есть обоснованная причина.
- ✓ Мой ребенок умеет самостоятельно одеваться, есть и вообще может немного обслужить себя сам. Он может не любить что-то делать самостоятельно и предпочитать мамину помощь, но в случае необходимости – он может.
- ✓ У моего ребенка нет стойких и глубоких страхов. Он может опасаться каких-то вещей, чего-то бояться, но в целом его страхи находятся под контролем.
- ✓ Мой ребенок не относится к категории часто болеющих детей. У него бывают насморки, случаются повышенная температура, но при этом он достаточно крепкий и если заболевает, то переносит болезнь относительно легко и быстро.
- ✓ Я готова расстаться со своим ребенком. Моментами мне грустно и даже страшно при мысли, что он уже достаточно взрослый для садика. Но в целом – да, я могу отпустить его от себя.



VERA ANATOLIY

Internet Sales & Leasing Consultant

Direct Line: 206-707-9449 (text welcome)

SHOWROOM HOURS

Mon-Sat 9-9 Sun 10-8



TOYOTA & SCION OF LAKE CITY

13355 Lake City Way NE

Seattle, WA 98125

206-366-3100

toyotaoflakecity.com

scionoflakecity.com

SeeDriveSmile.com

facebook.com/VeraAtToyotaOfLakeCity

Что такое эгоизм, в каком возрасте появляются у детей его ростки, как предупредить развитие детского эгоизма и не перепутать его с другими качествами.

Эти и многие другие вопросы тревожат родителей во время воспитания детей. Давайте вместе разберемся в этом вопросе и начнем с самого рождения ребенка.

Ребенок до года озабочен личным комфортом. Все его возмущения направлены на защиту своего благополучия. Если здесь говорить о детском эгоизме, то это эмоциональная защита, принцип выживания.

Ребенок 2-3 лет исследует мир и примеряет его на себя. Его больше всего интересует игра. И ради этой забавы он готов частично пожертвовать своим комфортом. Потребность человека в движении и развитии не соизмеряется со спокойствием окружающих. И здесь тоже нет его эгоизма.

В возрасте 3-7 лет ребенок кроме комфорта, игры, испытывает потребность «быть хорошим». Вот здесь появляется почва, на которой очень хорошо работать вооруженному родителю, для профилактики формирования эгоизма.

Предупреждаем детский эгоизм

Где-то в возрасте около 4 лет следует малышу объяснить, что он живет в семье. В этой семье есть другие люди со своими интересами, со своими желаниями. Очень важно ребенку объяснить, что его любят, но любят и других членов семьи, о них тоже заботятся, с уважением относятся к их желаниям.

В этом возрасте можно договариваться с ребенком и объяснять что «хочу здесь и сейчас» не всем удобно. А чтобы было удобно всем, следует искать компромиссы.

Часто на ребенка вешают ярлык – «эгоист». Но это в корне не правильно. Обзывая ребенка, таким образом, взрослые дают ему направление неверного поведения. За него выбирают ошибочную модель поведения, ребенок как губка берет Ваш мнимый совет за правило.

Навешивая ярлыки, можно сформировать мнение у ребенка: «Я плохой, и я буду себя вести всегда плохо, но я всегда буду добиваться того, что хочу, и меня не интересует что всем плохо». Формируются детские страхи, которые угнетают ребенка.

Иногда за эгоизм ребенка воспринимают совсем другие проявления

- Ребенок съел что-то вкусное и не оставил другим. А возможно он был просто голоден
- Ребенок всегда поступает по-своему. Это скорее задатки лидерства, а не проявления эгоизма.

Постарайтесь понять мотивы поведения ребенка. Проявления детского эгоизма наивны. Родителям следует правильно реагировать в таких случаях. Мягкая реакция, грамотная подсказка помогут сделать верную коррекцию поведения ребенка.

Грубые высказывания ранят и отталкивают ребенка. Агрессивная реакция родителей по любому поводу имеет плохие последствия. Детская обида воспитывает в ребенке непослушание и часто бывает источником нарушений общепринятых правил поведения.


А, между прочим, эгоизм – это нормальное здоровое чувство. Польский поэт прозаик Юлиан Тувим очень точно выразился по поводу определения эгоиста. «Эгоист – это человек, думающий о себе больше, чем обо мне». Человек должен иметь и преследовать свои интересы. О себе он должен думать больше и это разумно. Собственное «Я» ребенка следует хранить – это источник самореализации человека. С другой стороны, эгоизм человека – источник страданий окружающих

Когда идет пренебрежение интересов окружающих ради своих собственных интересов сознательно, вот это уже эгоизм. И здесь следует работать с ошибками воспитания. Ребенок хочет быть «хорошим» и поймет, что не надо обижать людей, таких нигде не любят.

Если ребенок усвоит эти истины, его проще научить искать баланс между чужими и личными интересами.

Единственная ситуация жесткого (но не жестокого) поведения родителей, когда следует пресекать проявления эгоизма если оно направленно ребенком на вас. Родители не должны позволять ребенку руководить собой и ставить условия. Взрослым очень важно понимать, что если Вы живете только для ребенка, он потом будет жить только для себя, как Вы его научили, другого примера поведения он не знает. По этому, храните свое личное «Я», не потеряйте его в любви к ребенку. Вы думаете, что это проявление родительского эгоизма?



Никитина Татьяна



BELLEVUE TENNIS ACADEMY

BELLEVUE TENNIS ACADEMY

производит построивший набор детей
от 6 до 10 лет в группы по тенису



тел. 425.417.62.58
13203 NE 16th St. Bellevue
WWW.BELLEVUETENNISACADEMY.COM



Spectrum Academy Celebrate Childhood!

Whole-Brain Learning
Challenging Curriculum
Communication and Social Skills
Before/after school care
Summer camps



For more information and a tour
please contact us at
425-885-2345 or ubutte@hotmail.com
2576 152nd Ave. NE, Building B
Redmond WA 98052 (Overlake Center)



www.SpectrumAcademy.us

Aria Ballroom

Ballroom Dancing for Children
group classes | private lessons



Run by European Finalists and World Semi-Finalists
Simeon Stoykov & Kora Stoykova

Proud teachers of Junior and Youth National Champions

www.ariaballroom.com
info@ariaballroom.com
facebook.com/ariaballroom

15300 NE 95th St
Redmond, WA 98052
14351 867-0777

All Rights Reserved by Atorus LLC Team©. The reproduction of whole or part without written permission is prohibited. The publisher of this newspaper doesn't assume the responsibility for statements made by advertisers and writers. Внимание! Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Перепечатка с газеты "Мама" только с разрешения редакции журнала. Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование материала на территории США.